



編集・発行

大阪府立

呼吸器・アレルギー医療センター

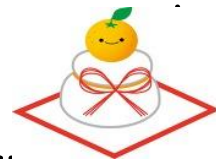
大阪府羽曳野市はびきの3丁目7-1

TEL: 072-957-2121

FAX: 072-958-3291

HP: <http://www.ra.opho.jp>

E-mail: kokyucen@ra.opho.jp



あけましておめでとうございます

院長 かわせ いちろう 川瀬 一郎

皆さん、あけましておめでとうございます。

昨年末の知事選と大阪市長選のダブル選挙ではそれぞれ大阪維新の会が推す松井氏と橋下氏が圧倒的な強さで当選されました。リーマンショック後の景気低迷、記録的な円高、東日本大災害からの立ち直りの遅れなど、いずれも待たなしの状況に閉塞感が強く感じられる中、維新の会が示す府市統合構想は、橋下氏の強烈な個性とも相まって府民に強いインパクトを与え、「いっぺんこの人らにまかせてみよか」との奔流を形成し、このような結果につながったのでしょう。今後、維新の会がめざす「体制の変革」が功を奏し、大阪が見事よみがえれば、府民の選択はまさに的をついたものであったこととなるでしょう。

昨年末には、大阪府市統合本部が早くも発足し活動を開始しています。統合を検討する事業の中に病院も含まれています。どのような形で、どのようなプロセスで進むのか不透明ですが、今後の施策決定の中で、様々なことが審議されることでしょう。しかし大阪府立の5病院は平成18年に独立法人大阪府立病院機構に移管され、以後それぞれが独自の診療機能を充実させつつ経営基盤を強化させてまいりました。当院は呼吸器・アレルギーセンターとして、呼吸器障害、感染症、アレルギー、がんを中心に診療しております。妊娠・出産からアトピー・アレルギーまで、肺炎から肺気腫まで、結核からリウマチまで、禁煙から心臓病まで、手術(呼吸器科、婦人科、消化器科)から化学療法まで、緩和ケアから在宅療養まで、何でもご相談ください。まずは来院してカルテを作っておきましょう。すると、速やかな入院が可能となります。

糖尿病の治療原則

～健常者と変わらない生活の質を求めて～

循環器内科主任部長 あらき よしひこ 荒木 良彦

糖尿病は、遺伝的素因と現代社会の生活環境によって発症する生活習慣病です。従って治療は ①正しい食事療法 ②適度の運動療法 ③病態に合った薬物療法が大切です。しっかり治療・努力することで健常者と変わらない生活の質(QOL)を保ちたいものです。

① 食事療法 : ヒトが必要な最小限のカロリーは、標準体重(身長(m)²×22)×25kcal, 例えば 身長が160 cm ならば $1.6^2 \times 22 \times 25$ で 約 1400kcal となります。これが体格に見合った摂取エネルギー量であり、その上で栄養バランスの良い食品をとることが糖尿病の食事療法です。1日に30品目を目標に食物繊維は多く、動物性脂肪は少なくするよう心がけて下さい。いろいろな食品に含まれるカロリー量を知るには、食品変換表を活用する必要があります。(食品変換表を知りたい方は、是非栄養士に相談してみてください。)

② 運動療法 : 運動はカロリーを消費して血糖を下げるだけでなく、インスリン作用の効果を高めます。歩行・ジョギング・水泳などのいわゆる有酸素運動を食後1～2時間以内に30～60分間、できれば週3回以上行うと効果があります。運動の強さは、脈拍が(220-年齢)×0.7程度以内になる範囲にとどめて下さい。なお、運動療法を始めようと考えている方は必ず主治医と相談して下さい。

③ 薬物療法(内服薬)について : 食事療法と運動療法の組合せでは血糖コントロールが困難な方には薬物

治療が必要です。現在使用される内服薬は、1) 腸での食物からの糖の吸収を遅らせて食後の血糖上昇を抑える薬(バイスン・セイブルなど) 2) 膵臓からのインスリン分泌を促進して血糖を下げる薬(アマリール・グルファスト・ジャヌビアなど) 3) インスリンの効き目を高めて血糖を下げる薬(アクトス・メトグルコなど)があります。病状によって1～2種類で治療する場合もありますが、中程度～重症の場合は3～4種類を併用することもあります。

④ 治療効果の目安：血糖コントロールの指標で判断します。図1の優または良の範囲を目指して治療します。

(図1)

コントロールの指標	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA _{1c} (%)	5.8 未満	5.8～6.4	6.5～6.9	7.0～7.9	8.0 以上
空腹時血糖 (mg / dL)	110 未満	110～129	130～159		160 以上
食後2時間血糖値 (mg / dL)	140 未満	140～179	180～219		220 以上

HbA_{1c}(ヘモグロビン A_{1c})は、患者様の過去1～2ヶ月間の平均血糖値を反映しています。また、体重のコントロールも大切です。食事・運動療法を継続してBMI(Body Mass Index){体重(kg)÷身長(m)²}を22～25の内なるべく少ない値となるようにしましょう。

<薬局の紹介シリーズ①>

薬学実習のご理解とご協力をお願い

薬局長 ふくしま のぶひさ
福島 宣久

今年、薬局がこのページを担当いたします。薬のことや薬局がどのような仕事をしているかを中心に紹介するので、一年間よろしくお願いいたします。

第1回ということで、最近の薬剤師に関係する大きな変革として、薬学6年制教育と長期実習生の受け入れについて紹介します。

近年の医療技術の高度化、医薬分業の進展などに伴い、高い資質を持つ薬剤師が求められるようになり、その養成のために平成18年から薬学教育も4年制から6年制になりました。

4年制との大きな違いとして、5回生の時に病院と市中の保険薬局でそれぞれ11週間の実務実習が必要になりました。当センターでも平成22年度6名、23年度9名の薬学実習生を受け入れています。皆様方の医療に貢献する、実践力の高い薬剤師を目指して、薬剤師の指導の下、実際に調剤をしたり、薬局でいろいろな模擬訓練を行った後に患者さんに直接お薬の説明をしたり、病棟で他の医療スタッフとのチーム医療を経験したりしています。

大学からは、「実習を経験して学生の顔つきが変わった。」。学生からは、「患者さんと直接かかわることで、自分の勉強不足やコミュニケーションの大切さを痛感した。」との声が多く寄せられています。私もこの実習で、学生が大きく成長していることを実感しています。

患者さんやご家族と接するときは、必ず薬剤師が付き添い、「実習生ですがお話をさせていただいてもよろしいですか？」とお声をかけますので、実習生の説明をお聞きいただき、不明な点は質問していただくなど、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

また、何かお気づきの点がありましたら、ご意見いただきますよう併せてお願いいたします。



1月の教室案内

*カンガルー教室	●1月11日・18日・25日	午後1時半～	第1会議室
*喘息教室	●1月19日	午後2時半～	第2会議室
*禁煙教室	●1月5日	午後3時45分～	医療情報コーナー